

コロナ禍の今こそ知っておきたい

講師ギルド

Powerful Woman since 2011
パワフル・ウーマン
有効期限 2021.12.31

元気とキレイのもとには腸にあり！

腸活講座

腸が喜ぶと
体シャキッと
♪

腸が喜ぶと
心ウキウキ♪

腸が喜ぶと
女子力アップ
♪

腸が超大事♪

無敵の健康体



栄養士整体師
がお伝えしま
す！

トータルバランスセラピスト

及川 智恵美 トータルバランスサロンHealing room

Healing room ヒーリングルーム

☆息子・自身の病気、義父の介護を機に「家族のお医者さんになりたい」と東洋医学を学び始める

身体：東洋医学総合整体師/つぼ療法士/耳つぼ療法士/足つぼ療法士/太極拳指導員
栄養：栄養士/腸活アドバイザー/薬膳アドバイザー/酵素食アドバイザー/発酵食研究家
心：メンタルコーチ/心理セラピスト/緊急時対処療法ファシリテーター/腸相診断士

〒986-0102 宮城県石巻市成田字小塚18-3

coikawa0220@yahoo.co.jp

HP: healingroom-ishinomaki.jimdo.com/ tel 080-3198-1940

検索は
こちらから



講師

お問合せ
お申込先

参加者の人数・ご希望に合わせて色々なバリエーションを盛り込めます。単発はもちろんのこと、5回シリーズもおすすめです。

★腸活発酵食作り（材料費：800円～）：どれも材料を混ぜるだけなので腸活の座学やストレッチ、瞑想法をミックスした講座が可能です

腸活万能酵母液作り（材料を混ぜるだけ。出来上がった酵母液で豆乳ヨーグルトもできます）



世界一簡単なキムチ作り：材料をビニール袋でまぜるだけなので調理室でなくても可能です



世界一簡単な味噌作り：蒸し大豆を用意いたします。材料をビニール袋で混ぜるだけなので調理室でなくても可能です



★からだケア講座：「ゆるく楽に続けてできる」のをモットーに、尚且つ緊急時に自己ケアのできる内容にしております。ご要望に応じ構成可能です

耳もみ健康法：体の縮図である耳を揉むだけでからだケア、ストレスケアができます。



心を穏やかにする呼吸法講座（瞑想講座）：呼吸法で日々のからだの疲れ、ストレスなどがびっくりするほどリフレッシュできます（椅子に座ってもできます）



からだケア講座：自分でできる骨盤矯正・姿勢矯正・疲れないからだになる方法・新聞棒ストレッチ・筋トレなどご希望に応じてどのようにも構成可能です



安定人気

◆講師料金は基本的に1時間あたり1万円ですが参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。お気軽にお問合せください。